

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN TABA TINGGI
Kelas/ Semester	: V/1
Tema	: Sehat itu Penting
Subtema	: Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
Topik	: 6. Sehat itu Penting
Deskripsi	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit

A. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Bahasa Indonesia

1. Membuat peta pikiran cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

IPA

2. Menentukan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan diskusi, peserta didik dapat membuat peta pikiran cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui kegiatan tanya jawab, peserta didik dapat menentukan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing.2. Guru mengecek kehadiran peserta didik.3. Kelas dilanjutkan dengan berdo'a. Doa dipimpin oleh ketua kelas.4. Peserta didik melakukan gerakan-gerakan fisik untuk senam otak (tepuk dim-dam). (<i>Ice Breaking</i>)	2 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya yaitu makanan sehat dan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari yaitu sehat itu penting. (Apersepsi) 6. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran yang akan dipelajari. (Tujuan Pembelajaran) 7. Peserta didik menyimak motivasi yang disampaikan guru tentang manfaat pembelajaran hari ini. (Motivasi) 	
Inti	<p style="text-align: center;">Model <i>Problem Based Learning</i></p> <p>Tahap 1 : Orientasi peserta didik kepada masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati gambar orang yang sedang berolahraga. 2. Peserta didik bertanya jawab dengan guru tentang manfaat berolahraga dan akibat jika tidak berolahraga. <p>Tahap 2 : Mengorganisasikan peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik dibagikan LKPD dan berdiskusi tentang pembagian tugas. 4. Peserta didik secara berkelompok menyiapkan gambar. 5. Peserta didik secara tertib melakukan persiapan pengamatan. <p>Tahap 3 : Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Peserta didik melakukan proses gambar pada LKPD. 7. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar dan membaca materi. 8. Guru membimbing peserta didik ketika berdiskusi. 9. Peserta didik mengisi peta pikiran yang terdapat pada LKPD. 10. Peserta didik menentukan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari pada LKPD. 	6 menit

	<p>Tahap 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <p>12. Setiap kelompok melakukan diskusi untuk menemukan solusi pemecahan masalah.</p> <p>13. Peserta didik menyajikan hasil diskusi dalam bentuk laporan pada LKPD yang telah diberikan.</p> <p>Tahap 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>14. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok.</p> <p>15. Peserta didik bersama guru membahas materi yang telah dipelajari melalui LKPD.</p> <p>16. Peserta didik diberikan penguatan dengan memberikan jawaban yang seharusnya.</p> <p>17. Peserta didik diberi kesempatan bertanya bagi yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi.</p> <p>18. Peserta didik diberikan penilaian pada hasil karya setiap kelompok.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>1. Peserta didik dibimbing guru untuk menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi secara individu.</p> <p>3. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta peserta didik melakukan refleksi tentang kegiatan yang telah dipelajari hari ini, bagian yang paling disukai oleh peserta didik dan hal yang belum dipahami.</p> <p>4. Guru memberikan tindak lanjut.</p> <p>5. Peserta didik dengan guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.</p>	<p>2 menit</p>

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian (Terlampir)
 - a. Penilaian Sikap : Observasi
 - b. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
 - c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja

2. Instrumen Penilaian (Terlampir)
 - a. Penilaian Sikap : Lembar Observasi
 - b. Penilaian Pengetahuan : Soal Pilihan Ganda (PG)
 - c. Penilaian Keterampilan : Lembar Observasi

E. Media dan Sumber Pembelajaran

1. Media
 - a. Media gambar orang yang sedang berolahraga
2. Sumber Belajar
 - a. Kurikulum 2013
 - b. Buku Pedoman Guru Tema : Sehat itu Penting Kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
 - c. Buku Peserta didik Tema : Sehat itu Penting Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
 - d. Bahan Ajar

Taba Tinggi, 4 Januari 2022

Guru Kelas,



YENI MARLINA, S. Pd.

NIP. -

Lampiran Instrumen Evaluasi

INSTRUMEN PENILAIAN

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

No	Sikap yang diamati	Kriteria	Skor
1	Kedisiplinan	a. Menggunakan gambar sesuai instruksi	1
		b. Tertib pada kegiatan pembelajaran	1
		c. Mengerjakan tugas tepat waktu	1
2	Kerjasama	a. Bekerja dengan kelompok	1
		b. Berpartisipasi menyampaikan pendapat	1
		c. Saling membantu	1

Lembar observasi

No	Nama peserta didik	Sikap yang diamati						Skor total	Nilai
		Kedisiplinan			Kerjasama				
		A	b	c	a	B	c		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Pedoman Penilaian

Nilai = $\frac{\text{Skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal : 6

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Nama Peserta Didik	Skor Benar		Skor total	Nilai
		B. Indonesia	IPA		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Pedoman Penilaian

Nilai = $\frac{\text{Skor Benar}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

Skor maksimal : 8

**KISI KISI PENILAIAN PENGETAHUAN
KELAS V TEMA SEHAT ITU PENTING**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	No Soal
Bahasa Indonesia 1. Membuat peta pikiran cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Cara Memelihara Kesehatan Pada Manusia	Peserta didik dapat membuat peta pikiran cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	C 6	Uraian	1
IPA 2. Menentukan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Cara Memelihara Kesehatan Pada Manusia	Peserta didik dapat menentukan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.	C 3	Uraian	2

Taba Tinggi, 4 Januari 2022

Guru Kelas,



YENI MARLINA, S. Pd.

NIP. -

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok :

Kelas/Semester : V/2

Tema/ Topik : Sehat itu Penting

Subtema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Deskripsi : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari

Alokasi Waktu : 2 menit

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Isilah peta pikiran berikut ini!



2. Tuliskan 2 (dua) contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang kamu ketahui!

.....

Kunci Jawaban

1. Tidur yang cukup berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan sehat, dan hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.
2. Berolahraga secara teratur dan memakan makanan yang bergizi.

Pedoman penskoran

No	Soal	Jawaban	Skor
1	Bahasa Indonesia	Tidur yang cukup	1
		Berolahraga secara teratur	1
		Mengonsumsi makanan sehat	1
		Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif	1
2	IPA	Berolahraga secara teratur	2
		Memakan makanan yang bergizi	2
	Skor maksimal		8

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Bahasa Indonesia	a. Menuliskan 4 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia pada peta pikiran dengan benar.	4
		b. Menuliskan 3 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia pada peta pikiran dengan benar.	3
		c. Menuliskan 2 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia pada peta pikiran dengan benar.	2
		d. Menuliskan 1 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia pada peta pikiran dengan benar.	1
		e. Tidak menuliskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia pada peta pikiran dengan benar.	0
2	IPA	a. Menuliskan 2 (dua) contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.	2
		b. Menuliskan 1 (satu) contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.	1
		c. Tidak menuliskan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.	0

Lembar observasi

No	Nama peserta didik	Aspek yang dinilai								Skor total	Nilai
		B. Indonesia				IPA					
		a	b	c	d	a	b	c	d		
1											
2											
3											
4											
5											

Pedoman Penilaian

Nilai = $\frac{\text{Skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal : 8

BAHAN AJAR (MATERI)

Cara Memelihara Organ Peredaran Darah pada Manusia

Olahraga Teratur
dapat meningkatkan peredaran darah dan nitric oxide untuk mendukung kesehatan jantung

Pola Makan Seimbang
dengan mengonsumsi asam lemak omega-3 yang membantu menurunkan kadar kolesterol Anda.

Mengurangi Stres
dapat menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol

Menurunkan Berat Badan
dapat meningkatkan peredaran darah dan menjaga kesehatan tekanan

Contoh Penerapan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari



Sumber:

<http://faisaladdien-padg.blogspot.com/2017/05/tugas-3-storyboard-iklan-layanan.html>

Cara Memelihara Organ Peredaran Darah pada Manusia

Berikut cara memelihara organ peredaran darah manusia. Organ ini berperan dalam mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Bila organ peredaran darah terdapat gangguan, maka tubuh proses peredaran darah pun menjadi tidak lancar. Akibatnya, akan berpengaruh dalam kesehatan tubuh. Kemudian, ada perintah untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia.

Cara menjaga kesehatan organ peredaran darah:

1. Berolahraga

Aktivitas olahraga ternyata mempengaruhi kemampuan pada pembuluh darah. Saat seseorang rutin melakukan olahraga, maka kemampuan pembuluh darah menjadi lebih baik. Kemampuan pembuluh darah yang meningkat, akan memperlancar peredaran darah di dalam tubuh. Jika peredaran darah lancar, maka pasokan oksigen di dalam tubuh pun akan melimpah.

2. Mengonsumsi Makanan yang Baik untuk Peredaran Tubuh

Untuk menjaga Kesehatan organ peredaran darah. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi tersebut, antara lain:

- Bit
- Kacang Kenari
- Kunyit

Ketiga bahan makanan tersebut mengandung zat nitrit oksida. Zat tersebut dapat melebarkan pembuluh darah dalam tubuh. Untuk mencegah penyumbatan kolesterol, teman-teman bisa mengonsumsi, seperti ikan, bawang bombai, buah beri, dan sebagainya.

3. Minum Banyak Air Putih

Untuk memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh. Bisa dilakukan dengan minum air yang banyak. Meskipun minum air putih termasuk hal yang sepele. Namun, Langkah ini bisa menjaga Kesehatan organ peredaran tubuh.

4. Menjaga Berat Badan

Memiliki berat badan yang ideal ini bisa mengurangi risiko obesitas. Saat seseorang mengalami obesitas maka bisa menimbulkan penyumbatan pembuluh darah dan ada plak di dalam pembuluh arteri. Akibatnya, seseorang tersebut lebih mudah terserang penyakit jantung, stroke, dan jantung coroner.

5. Mengelola Stres

Saat mengalami stres, pembuluh darah akan menyempit secara otomatis. Akibatnya, peredaran darah dalam tubuh akan terganggu. Ada beragam yang bisa dilakukan untuk menghindari stress, antara lain:

- Mendengarkan musik
- Minum teh hangat

Demikian lima cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.

Sumber:

[Tribun-Medan.com](https://medan.tribunnews.com/2021/11/01/berikut-5-cara-memelihara-organ-peredaran-darah-pada-manusia-materi-soal-kelas-5-sd?page=4) dengan judul Berikut 5 Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia, Materi Soal Kelas 5 SD.

<https://medan.tribunnews.com/2021/11/01/berikut-5-cara-memelihara-organ-peredaran-darah-pada-manusia-materi-soal-kelas-5-sd?page=4>.