

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

Satuan Pendidikan	: SD N / MI NGADIROJO, WONOGIRI
Kelas/ Semester	: V (Lima)/ 1 (Satu)
Tema	: 1. Organ Gerak Hewan dan Manusia
Sub Tema	: 2. Manusia dan lingkungan
Pembelajaran	: 6 (Enam)
Alokasi waktu	: 1 Hari
Muatan Pelajaran	: BI, IPA, dan SBdP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menyebutkan macam-macam gerak otot dengan percaya diri.
2. Setelah membaca teks bacaan, siswa dapat menemukan ide pokok masing-masing paragraf dengan penuh tanggung jawab.
3. Dengan menggambar, siswa dapat menggali informasi dari bacaan untuk dituangkan ke dalam bentuk gambar cerita dengan penuh kedisiplinan.
4. Dengan menggambar, siswa dapat menyebutkan organ gerak manusia dengan rasa kepedulian.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Melalui grup WA guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a sebelum memulai aktifitas.
- Guru menanyakan kabar siswa.
- Guru menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu Organ Gerak Hewan dan Manusia.
- Guru menyampaikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kegiatan Inti

- Guru memberikan stimulus berupa teks bacaan pada buku siswa kelas 5 halaman 113-114 melalui grup WA, sebagai kegiatan literasi siswa.
- Siswa mengamati gambar contoh jenis-jenis gerakan otot pada manusia
- Siswa diminta membaca materi cara menjaga otot manusia pada buku paket halaman 116
- Siswa mengerjakan LK secara daring

3. Kegiatan Penutup

- Guru memberikan refleksi dengan mengajukan pertanyaan dalam grup kelas.
- Guru memberikan ringkasan materi secara daring.
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap (Respon Siswa)
2. Pengetahuan (Tes Tertulis)
3. Keterampilan (Produk)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ngadirojo, 29 Juli 2020
Guru Kelas 5

.....
NIP.-

.....
NIP. -

RINGKASAN MATERI

Tema : 1. Organ Gerak Hewan dan Manusia

Sub Tema : 2. Manusia dan Lingkungan

Pembelajaran : 6 (Enam)

Bahasa Indonesia

Pak Anto dan Beni kaget, tiba-tiba terdengar suara teriakan minta tolong. Mereka berdua pun segera mencari dan menghampiri sumber suara tersebut. Oh, ternyata kaki salah satu pekerja keseleo karena terpeleset saat melangkah keluar dari sawah. Dia nampak kesakitan sekali.

“Kenapa dengan Pak Bejo, Pak?” tanya Beni khawatir.

“Oh, kaki Pak Bejo keseleo. Rasanya sakit sekali,” jawab Pak Anto.

“Apa itu keseleo, Pak?” tanya Beni penasaran.

“Keseleo merupakan gangguan atau cedera yang terjadi pada otot.

Hal tersebut dapat terjadi karena adanya gerakan dadakan, kekurangsiapan otot untuk melakukan suatu gerakan, juga karena adanya paksaan gerakan pada otot,” jelas Pak Anto.

“Oh, begitu ya, Pak” sahut Beni.

“Beni, keseleo bisa terjadi kapan saja dan dimana saja serta dalam kegiatan apa saja, misalnya saat berolahraga. Salah satu jenis olahraga yang rentan terjadi keseleo atau cedera otot adalah sepak bola. Karena dalam sepak bola, kerja otot sangat diforsir. Tubuh harus bergerak dan berlari dalam waktu yang lama.” jelas Pak Anto.

“Oleh karena itu, untuk memperkecil kemungkinan terjadinya cedera, sebelum melakukan permainan sepak bola dan olahraga lainnya harus menguasai teknik-tekniknya terlebih dulu. Selain itu, kita harus melakukan pemanasan agar tulang dan otot-otot kita dalam keadaan siap,” tambah Pak Anto.

“Oh, menguasai teknik berarti sangat penting ya, Pak. Agar kita dapat melakukan permainan dengan baik, juga untuk memperkecil resiko terjadinya cedera,” kata Beni.

Setelah dirawat dan diobati, kaki Pak Bejo yang keseleo berangsur-angsur membaik. Dari yang sebelumnya tidak bisa digerakkan dan sakit, kini sudah bisa digerakkan tanpa terasa sakit. Kaki Pak Bejo sudah bisa ditekuk, diluruskan dan diputar-putar. Pak Anto dan Beni pun senang melihatnya.

Sekarang kaki Pak Bejo pun bisa digerak-gerakkan kembali. Pak Bejo pun dapat melakukan berbagai aktivitas yang memanfaatkan kerja otot.

IPA

1. Macam-Macam Gerak Otot

- Gerak meluruskan contohnya meluruskan lutut, siku dan ruas jari.
- Gerak menekan ke bawah atau menurunkan.
- Gerak memutar lengan sehingga telapak menelungkup.
- Gerak menjauhkan, contohnya gerak tungkai menjauhkan dari sumbu tubuh.
- Gerak yang memutar lengan sehingga tangan menengadahkan.
- Gerak yang membengkokkan contohnya membengkokkan siku, ruas jari dan lutut.

2. Cara menjaga dan merawat otot pada manusia.

- Menghindari gerakan yang membebani kerja otot secara berlebihan.
- Melakukan peregangan
- Lakukan beberapa gerakan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas tertentu.
- Melakukan latihan rutin
- Banyak latihan fisik yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan otot..
- Memenuhi kebutuhan cairan tubuh

LEMBAR KERJA SISWA

Tema : 1. Organ Gerak Hewan Dan Manusia Nama :

Sub Tema : 2. Manusia dan Lingkungan No. Absen :

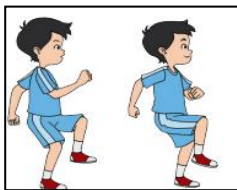
Pembelajaran : 6 (Enam) Hari, Tanggal :

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar !

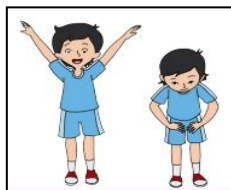
1. Tulislah ide pokok yang terdapat dalam bacaan buku paket halaman 113-114 !
2. Apa yang menyebabkan seseorang cedera saat berolahraga?

B. Kamu telah mengetahui berbagai macam gerak otot.

Termasuk macam gerak otot yang manakah gerakan-gerakan pada gambar berikut ini?



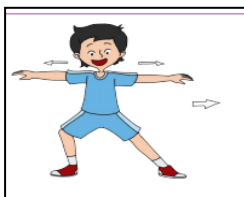
a.



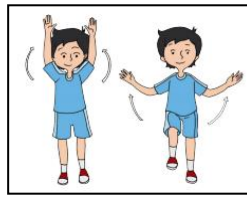
b.



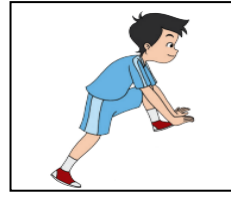
c.



d.



e.



f.

C. Buatlah model sederhana dengan menggunakan styrofoam untuk menjelaskan macam-macam gerak otot pada manusia! (lihatlah buku siswa halaman 115)

1. **Siapkan alat dan bahan:** Satu lembar styrofoam, pensil, spidol warna, pemotong/cutter
2. **Langkah kerja:**
 - a) Menggambar pola pada styrofoam menggunakan pensil.
 - b) Memotong styrofoam sesuai pola.
 - c) Memberikan warna yang berbeda pada tiap-tiap jenis otot.
 - d) Merangkai tiap jenis potongan sesuai gambar berikut.

