

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( R P P )**

**SD NEGERI TEMBELING I**

**Kelas V Semester 1**

**Tema 4**

**SEHAT ITU PENTING**

**Sub Tema**

**CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH**

**TOPIK**

**MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**



**DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT  
SELEKSI TAHAP 2  
CALON GURU PENGAJAR PRAKTIK  
ANGKATAN KE V**

**Oleh :  
PARYOKO, S.Pd**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan : SDN TEMBELING I  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema : 4. SEHAT ITU PENTING  
Sub Tema : 3. Cara memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah mengamati gambar organ peredaran darah, siswa mampu menjelaskan fungsi system peredaran darah dalam tubuh manusia dengan baik dan benar
2. Dengan mengamati video peserta didik mampu mengidentifikasi 4 jenis gangguan pada sistem peredaran darah
3. Melalui diskusi kelompok peserta didik mampu menyebutkan 5 kegiatan hidup sehat untuk kesehatan organ peredaran darah

### **B. Kegiatan pembelajaran**

1. Kegiatan Awal (2 menit)
  - a. Kelas dimulai dengan salam dan doa bersama dipimpin ketua kelas
  - b. Menanyakan kabar kebaikannya dan mengecek kehadiran siswa
  - c. Guru mengajak peserta didik menyanyi lagu Indonesia Raya. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan
  - d. Guru memeriksa kebersihan dan kerapian kelas dan siswa serta mengatur tempat duduk siswa dibagi menjadi 4 kelompok
  - e. Guru mengaitkan materi pembelajaran dengan kondisi sekitar
  - f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai hari ini dengan bahasa sederhana dan dapat dipahami.
2. Kegiatan Inti (6 menit)
  - a. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang gambar-gambar sistem peredaran darah pada tubuh manusia

- b. Siswa mengamati gambar-gambar pola hidup sehat yang disajikan oleh guru
  - c. Siswa berdiskusi dalam kelompoknya membahas tentang jenis –jenis kegiatan untuk menjaga kesehatan system peredaran
  - d. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas
  - e. Setelah presentasi menanggapi pertanyaan dari kelompok lain
3. Kegiatan Akhir (2 menit)
- a. Bersama siswa membuat kesimpulan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
  - b. Siswa melakukan refleksi dengan bimbingan guru.
  - c. Guru menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.
  - d. Menutup pembelajaran dengan doa bersama dan mengucapkan salam serta titip salam untuk orang tua

## **C. PENILAIAN**

### **1. Penilaian Sikap**

Penilaian sikap religius dan sikap sosial dilakukan dengan cara mencatat pada buku jurnal harian penilaian sikap terhadap kegiatan menonjol baik bersifat positif maupun negatif yang dilakukan oleh siswa.

### **2. Penilaian Pengetahuan**

Penilaian Pengetahuan bertujuan mengukur keberhasilan pembelajaran dengan mengacu pada Tujuan Pembelajaran.

### **3. Penilaian Keterampilan**

Penilaian Keterampilan menggunakan tehnik Penilaian Kinerja Praktik Instrumen Penilaian Sikap ( Buku Jurnal Harian ), Penilaian Pengetahuan ( Tes ) dan Penilaian Keterampilan yang berupa rubrik, disajikan pada Lampiran RPP.

Bojonegoro, 29 Desember 2021  
Calon Pengajar Praktik



PARYOKO, S.Pd

# Lampiran

## INSTRUMEN PENILAIAN

### a. Penilaian Sikap Religius ( KI – 1 ) dan Sikap Sosial ( KI – 2 )

NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	NILAI UTAMA KARAKTER	KARAKTER OPERASIONAL	TINDAK LANJUT	HASIL
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
dst							

**Keterangan :**

**Nilai utama Karakter dan Karakter Operasional Sikap Religius ( KI-1 ) :**

Religiusitas	:	taat beribadah, bersyukur, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.
Integritas	:	jujur, rendah hati, santun, tanggung jawab, keteladanan, komitmen moral, cinta kebenaran, menepati janji, dsb.

**Nilai utama Karakter dan Karakter Operasional Sikap Sosial ( KI – 2 ) :**

Nasionalisme	:	cinta tanah air, semangat kebangsaan, menghargai kebhinekaan, menghayati lagu nasional dan lagu daerah, cinta produk Indonesia, cinta damai, rela berkorban, taat hokum, dsb
Kemandirian	:	disiplin, percaya diri, rasa ingin tahu, tangguh, bekerja keras, mandiri, kreatif-inovatif, pembelajar sepanjang hayat
Gotong royong	:	suka menolong, bekerjasama, peduli sesama, peduli lingkungan, kebersihan dan kerapian, kekeluargaan, dsb.
Integritas	:	jujur, rendah hati, santun, tanggung jawab, keteladanan, komitmen moral, cinta kebenaran, menepati janji, dsb.

## **b. Penilaian Pengetahuan**

1. Jelaskan fungsi system peredaran darah dalam tubuh manusia
2. Identifikasikan 4 jenis gangguan pada system peredaran darah dalam tubuh
3. Sebutkan 3 jenis aktifitas untuk menjaga kesehatan system peredaran darah dalam tubuh kita

### **Jawaban**

1. Sistem peredaran darah terdiri dari organ jantung dan pembuluh darah yang berfungsi untuk mengirim darah yang mengandung oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh
2. Jenis gangguan pada system peredaran darah adalah :
  - a) Jantung coroner, penyebabnya adalah penyumbatan pembuluh darah dalam jantung, misalnya lemak.
  - b) Hipertensi (tekanan darah tinggi), penyebabnya adalah penyempitan pembuluh darah.
  - c) Sklerosis (pengerasan pembuluh nadi), penyebabnya adalah terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi.
  - d) Varises (pelebaran pembuluh balik [vena] di bagian betis), penyebabnya adalah terlalu lama berdiri atau bekerja dengan menggunakan kaki terlalu lama.
3. Kegiatan untuk menjaga kesehatan ppada system peredaran daran :
  - a) Mengonsumsi makanan bergizi yang cukup
  - b) Menghindari makanan berlemak yang berlebihan
  - c) Melakukan olahraga secara teratur
  - d) Cukup istirahat dengan cara tidur yang teratur
  - e) Menjauhi rokok dan minuman beralkohol