

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)



Disusun oleh:

Setiawan Arif Wicaksono

12108241006

PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Percobaan 2  
Kelas / Semester : III A / I  
Hari / Tanggal : Selasa / 23 Agustus 2016  
Mata Pelajaran : IPA  
Materi : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup  
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

**A. Standar Kompetensi**

Memahami ciri-ciri dan kebutuhan makhluk hidup serta hal-hal yang mempengaruhi perubahan pada makhluk hidup.

**B. Kompetensi Dasar**

Mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada makhluk hidup dan hal-hal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (makanan, kesehatan, rekreasi, dan olah raga).

**C. Indikator**

1. Mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada manusia.
2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada manusia.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada manusia dengan baik.
2. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada manusia dengan benar.

Karakter siswa yang diharapkan :

- ❖ Kreatif, Demokratif , Gemar membaca, Peduli lingkungan, Tanggung jawab.

#### **E. Materi Pokok**

Pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup serta faktor yang mempengaruhinya.

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Informasi
2. Diskusi
3. Tanya jawab
4. Demonstrasi
5. Pemberian tugas
6. Pendekatan Cooperative Learning

#### **G. Langkah-Langkah Pembelajaran**

##### **1. Kegiatan Awal (5 Menit)**

- a. Guru menyapa siswa dengan salam.
- b. Guru mengajak siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing dengan dipimpin oleh salah satu siswa.
- c. Guru melakukan presensi.
- d. Guru melakukan apersepsi yang berkaitan dengan materi.
- e. Guru memberi motivasi agar siswa semangat saat pembelajaran berlangsung.
- f. Guru menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami.

##### **2. Kegiatan Inti (60 Menit)**

###### *Eksplorasi*

- a. Guru menjelaskan materi tentang Pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup serta faktor yang mempengaruhinya.

###### *Elaborasi*

- b. Siswa berdiskusi dengan teman sebangkunya tentang pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup serta faktor yang mempengaruhinya.

- c. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup serta faktor yang mempengaruhinya.

*Konfirmasi*

- d. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman tentang materi tersebut.
  - e. Siswa mengerjakan soal evaluasi
3. Kegiatan Penutup (5 Menit)
- a. Siswa bersama guru menyimpulkan mengenai materi yang telah dibahas bersama-sama.
  - b. Guru menginformasikan materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
  - c. Guru menyuruh salah satu siswa untuk memimpin berdo'a.
  - d. Guru menutup pelajaran dengan salam.

**H. Alat dan Sumber Belajar**

1. Buku Sumber :

Buku Paket Senang Belajar IPA SD Kelas III, Karangan Tim Bina IPA, Yudhistira.

Buku BSE IPA SD Kelas 3, Karangan Choiril Azmiawati dkk

2. Alat Peraga :

**I. Penilaian**

1. Prosedur Penilaian

a. Penilaian Kognitif

Jenis : kuis, tugas individu

Bentuk : Uraian

b. Penilaian Afektif

Bentuk : Lembar Pengamatan Sikap

c. Penilaian Psikomotorik

Lembar Kerja SiswaInstrumen

2. Penilaian : Terlampir

Mengetahui,  
Kepala Sekolah SD Percobaan 2

Sleman, 23 Agustus 2016  
Wali Kelas III B,

( Drs. Jumari, M.Pd.)  
NIP : 19631009 198604 1 001

( Nina Isnuryani, S.Pd.)  
NIP : 19800406 201406 2 006

Penyusun

(Setiawan Arif Wicaksono)  
NIM: 12108241106

## Penilaian Afektif

No.	NIS	Nama	Skor perolehan setiap aspek					Nilai	Predikat
			1	2	3	4	5		
1									
2									
3									
4									
5									

Aspek yang dinilai:

1. Kreatif

Rentang Skor:

2. Demokratif

1. Sangat Kurang

3. Gemar membaca

2. Kurang

4. Peduli lingkungan

3. Cukup

5. Tanggung jawab

4. Baik

5. Sangat Baik

Pedoman Penilaian

Jumlah skor 21-25 = Tinggi

Jumlah skor 11-20 = Sedang

Jumlah skor 01-10 = Rendah

Penilaian Kognitif

Jumlah benar x 10

### **Soal Evaluasi**

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

No Absen : .....

1. Pertumbuhan adalah ...
2. Perkembangan adalah ...
3. Bentuk istirahat yang paling baik adalah ...
4. Nasi adalah makanan yang mengandung banyak ...
5. Sayur mayur adalah makanan yang mengandung banyak ...
6. Fungsi karbohidrat adalah untuk ...
7. Fungsi protein adalah untuk ....
8. Zat gizi yang berfungsi sebagai zat pengatur tubuh adalah ...
9. Lemak terbagi menjadi 2 yaitu lemak ..... dan lemak .....
10. Makanan empat sehat lima sempurna terdiri dari ...

### **Soal Evaluasi**

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

No Absen : .....

1. Pertumbuhan adalah ...
2. Perkembangan adalah ...
3. Bentuk istirahat yang paling baik adalah ...
4. Nasi adalah makanan yang mengandung banyak ...
5. Sayur mayur adalah makanan yang mengandung banyak ...
6. Fungsi karbohidrat adalah untuk ...
7. Fungsi protein adalah untuk ....
8. Zat gizi yang berfungsi sebagai zat pengatur tubuh adalah ...
9. Lemak terbagi menjadi 2 yaitu lemak ..... dan lemak .....
10. Makanan empat sehat lima sempurna terdiri dari ...

## Materi

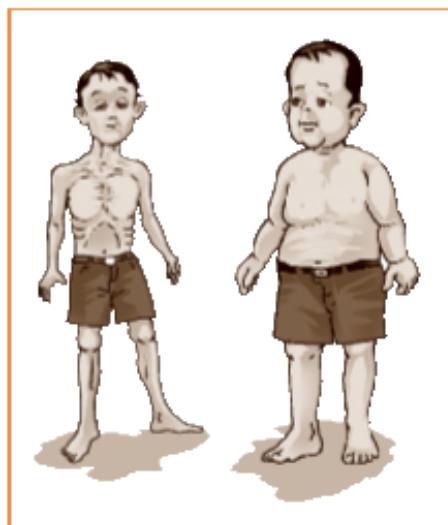
### A. Pertumbuhan dan Perubahan pada Manusia

Semua makhluk hidup mengalami pertumbuhan, termasuk manusia. Manusia semula berupa bayi, tubuhnya kecil dan belum dapat berbuat apa-apa kecuali menangis dan menyusu. Seiring pertambahan usia, bayi tumbuh. Tubuh bayi bertambah besar, berat dan tinggi tubuhnya juga bertambah.

#### 1. Pertumbuhan pada Manusia

Pertumbuhan pada manusia akan berlangsung pada masa pertumbuhan, yakni sejak bayi lahir hingga mencapai usia belasan tahun. Pada masa ini pertumbuhan akan berlangsung pesat. Namun seiring pertambahan usia, laju pertumbuhan seseorang makin lambat dan akhirnya berhenti. Dengan demikian, pada masa ini harus diperhatikan dengan baik agar pertumbuhan tubuhmu berlangsung dengan baik.

Banyak faktor yang dapat menunjang pertumbuhan, terutama gizi makanan yang seimbang. Artinya, tubuh harus mendapat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan atau kekurangan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan pertumbuhan tidak normal, misalnya tubuh pendek, kurus, dan mudah terserang penyakit. Sebaliknya, kelebihan gizi mengakibatkan pertumbuhan terlalu cepat. Tubuh kelebihan berat badan, sehingga susah bergerak.



Gambar 3.1 Masa pertumbuhan harus mendapat gizi yang seimbang. Kekurangan gizi menyebabkan tubuh kurus (kiri). Sebaliknya kelebihan gizi menyebabkan tubuh terlalu gemuk (kanan)

Secara alami pertumbuhan diatur oleh zat di dalam tubuh yang dinamakan *hormon*. Kekurangan hormon pertumbuhan menyebabkan tubuh kerdil (*kretinisme*). Namun jika hormon ini berlebih, maka pertumbuhan seseorang tidak normal sehingga mempunyai tubuh seperti raksasa atau *gigantisme*. Tubuh penderita gigantisme dapat mencapai lebih dari 2 meter. Pernahkah kamu melihatnya?

## 2. Perubahan pada Manusia

Berapakah tinggi badanmu pada waktu di kelas dua? Apakah tetap atau bertambah? Jika pertumbuhanmu normal pasti mengalami perubahan. Selain tinggi badanmu, berat badanmu juga akan bertambah. Mengapa demikian? Pertumbuhan menyebabkan perubahan. Perubahan yang paling mudah dilihat adalah pertambahan ukuran tubuh yaitu makin tinggi dan bertambah besar. Cobalah kamu amati dengan melakukan kegiatan berikut.



### Kegiatan 3.1

#### Mengukur Tinggi Badan

Sediakan alat ukur berupa meteran dan mistar.

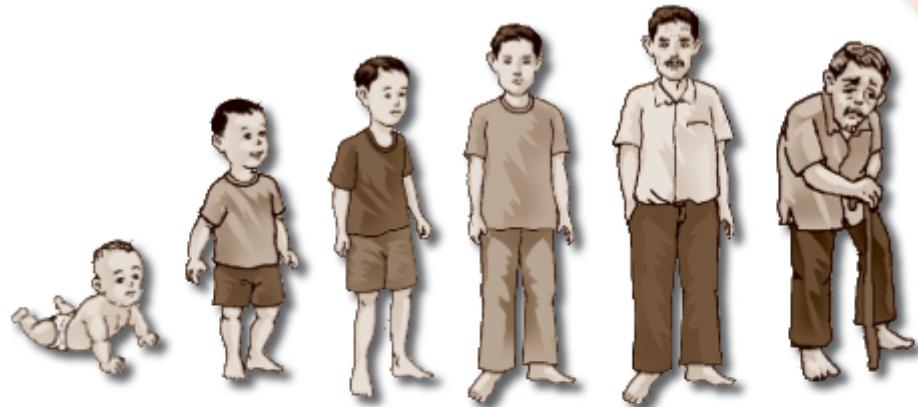
##### Lakukan kegiatan berikut ini!

1. Rentangkan meteran di dinding dari atas ke bawah, dengan nol meter berada di lantai.
2. Cobalah kamu berdiri tegak merapat ke dinding! Kedua tumit, punggung dan belakang kepala menyentuh alat pengukur.
3. Letakkan mistar di atas kepala lurus ke alat pengukur. Lihatlah angka yang ditunjukkan oleh alat ukur itu!
4. Catatlah hasil pengukuran tinggi badan di bukumu! Sajikan tinggi badan kamu dan teman-temanmu pada tabel berikut.

Tabel Pengamatan

Nama siswa	Tinggi badan
1. ...	
2. ...	
3. ...	
4. ...	
5. dst	

Apakah tinggi badanmu bertambah? Pertambahan tinggi badanmu menunjukkan bahwa dirimu tumbuh. Selama pertumbuhan, penambahan tinggi badan selalu diikuti penambahan berat badan. Itulah sebabnya tinggi dan berat badanmu bertambah.



Gambar 3.2 Diagram perubahan pada manusia.

Pada masa pertumbuhan manusia mengalami beberapa perubahan fisik seperti terlihat pada gambar berikut.

Semula manusia berbentuk bayi. Bayi dilahirkan dalam keadaan kecil mungil. Kemudian bayi tumbuh menjadi anak balita. Tubuh anak semakin tinggi dan besar, akhirnya menjadi remaja dan dewasa. Setelah masa ini pertambahan ukuran tubuh mulai berkurang, namun perubahan masih tetap berlangsung. Orang dewasa akan memasuki masa tua. Ia menjadi bongkok karena tubuhnya sudah tidak sekuat dulu. Kulit dan rambut juga berubah. Setelah tua, kulit manusia menjadi keriput. Rambut tidak hitam lagi, melainkan berubah menjadi putih (uban).

### Ingat!

- Pertumbuhan berlangsung pada masa pertumbuhan, yaitu sejak bayi hingga masa remaja.
- Perubahan berlangsung selama manusia masih hidup, yaitu sejak bayi hingga masa tua.

Pertumbuhan dan perkembangan tentu ada penyebabnya. Misalnya, tubuh seseorang akan bertambah jika makannya teratur. Begitu pula sebaliknya, tubuh seseorang menjadi kurus karena kekurangan asupan makanan. Ada beberapa hal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada manusia manusia, yakni sebagai berikut.

dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya:

- Makanan sehat dan bergizi seimbang,
- Menghindari zat-zat makanan tambahan yang tidak menyehatkan,
- Membiasakan diri hidup sehat dengan memelihara kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan.

### 1. **Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang**

Berapa kali kamu makan sehari? Kamu harus makan dengan teratur. Makan teratur menyebabkan tubuh sehat. Selain harus teratur, makanan kita juga harus mengandung gizi, jangan asal kenyang.

Tubuh membutuhkan makanan sehat dan bergizi seimbang. Makanan sehat artinya makanan yang bersih dan bebas penyakit. Sedangkan makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang seimbang. Zat-zat tersebut adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

#### a. **Karbohidrat**

Karbohidrat dinamakan juga zar tepung. Karbohidrat berguna sebagai sumber tenaga. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat, misalnya padi, singkong, jagung, kentang, gandum, dan ubi. Karbohidrat merupakan makanan pokok, sehingga harus ada dalam menu makanan.

#### b. **Protein**

Protein disebut juga zat putih telur. Protein ada yang berasal dari hewan dan ada yang berasal dari tumbuhan. Protein dari hewan disebut *protein hewani*, misalnya telur, hati, daging, dan ikan. Sedangkan protein dari tumbuhan disebut *protein nabati*, misalnya protein dari kacang-kacangan. Fungsi protein adalah sebagai zat pembangun tubuh dan mengantikan sel-sel yang rusak.

#### c. **Lemak**

Lemak wujudnya mirip minyak. Lemak berguna sebagai sumber

panas dan sumber tenaga. Lemak yang berasal dari hewan dinamakan *lemak hewani*. Misalnya lemak daging, susu, dan minyak ikan. Lemak yang berasal dari tumbuhan disebut *lemak nabati*. Contohnya lemak kelapa, jangung, dan kedelai. Lemak dalam tubuh jangan berlebihan. Kelebihan lemak menyebabkan tubuh kegemukan.

#### **d. Vitamin**

Vitamin merupakan zat penting, namun tidak dapat dibuat di dalam tubuh. Vitamin hanya diperoleh dalam makanan. Vitamin berguna sebagai zat pengatur dan menjaga ketahanan tubuh. Vitamin ada beberapa macam, di antaranya vitamin A, B, C, dan vitamin D.

- 1) *Vitamin A*, berguna menjaga kesehatan mata. Kekurangan vitamin A menyebabkan penyakit rabun ayam. Vitamin A terdapat pada wortel, pepaya dan tomat.
- 2) *Vitamin B*, berguna untuk mencegah penyakit beri-beri dan busung lapar. Vitamin B terdapat pada beras dan sayur-sayuran.
- 3) *Vitamin C*, berguna untuk mencegah penyakit sariawan, gusi berdarah dan pendarahan usus. Vitamin C banyak terdapat pada jeruk, tomat dan buah-buahan yang rasanya masam.
- 4) Vitamin D, disebut juga anti rakitis. Kekurangan vitamin D menyebabkan penyakit rakitis, yaitu tulang menjadi rapuh. Makanan yang mengandung vitamin D antara lain mentega, minyak ikan dan kuning telur. Sinar matahari pagi juga membantu pembentukan vitamin D.

#### **e. Mineral dan Air**

Mineral merupakan *zat anorganik* yang terkandung dalam makanan. Mineral yang diperlukan tubuh misalnya zat besi, yodium, zat kapur dan posfor. Mineral banyak terdapat pada sayur-sayuran dan garam.

Fungsi mineral untuk memelihara proses di dalam tubuh. Kekurangan mineral dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Misalnya, kekurangan zat besi menyebabkan kurang darah, kekurangan yodium menyebabkan penyakit gondok, dan kekurangan zat kapur menyebabkan tulang keropos.

Selain mineral, tubuh juga membutuhkan air dalam jumlah yang cukup. Air diperoleh dari air minum. Kita harus minum paling sedikit 5 gelas sehari. Guna air dalam tubuh adalah untuk melarutkan zat, menjaga suhu tubuh, dan membentuk cairan tubuh. Kekurangan air menyebabkan tubuh lemas dan kehausan.