

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Gayam 1 Kota Kediri
Kelas / Semester	: V (Lima) / I (Satu)
Tema	: 4. Sehat itu penting
Sub Tema	: 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Pembelajaran ke	: 6
Alokasi waktu	: 1 x 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia, serta menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (3 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, sapa, mengecek kehadiran siswa dan berdoa bersama.
- Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengikuti protokol kesehatan covid-19, siswa mendengarkan.
- Guru memotivasi siswa dengan nyanyian:  
Kalau tubuhmu sehat, tepuk tangan!  
Kalau Jantungmu sehat, tepuk tangan!  
Kalau tubuhmu sehat, ayo lari di tempat!  
Kalau jantungmu sehat, ayo lompat!
- Guru mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
- Apersepsi:  
Guru mengingatkan kembali point penting materi pembelajaran yang telah lalu untuk menghubungkan dengan materi sekarang yaitu:
  - Gangguan pada alat peredaran manusia.
  - Faktor yang menyebabkan gangguan pada alat peredaran darah manusia.

#### 2. Kegiatan Inti (5 menit)

- Guru menyampaikan contoh permasalahan tentang gangguan pada organ peredaran darah manusia serta faktor-faktor penyebabnya dan meminta siswa untuk mengamati permasalahan yang diberikan.
- Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi permasalahan yang ditampilkan dengan menganalisis apa saja gangguan pada alat peredaran darah manusia, faktor – faktor yang menyebabkan, dan bagaimana cara mencegah serta menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Guru membagikan LKPD (Lembar Kerja Peserta didik) untuk memandu siswa menyelesaikan masalah faktor – faktor yang menyebabkan gangguan pada peredaran darah manusia, bagaimana cara mencegahnya, dan cara memelihara organ peredaran darah manusia, serta menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, siswa mengerjakan dengan bimbingan guru.
- Guru mempersilahkan beberapa siswa untuk membacakan jawabannya, lalu siswa yang lain menanggapi.

- Guru memberikan apresiasi kepada siswa yang berani mempresentasikan jawabannya, dan memotivasi siswa yang lain untuk semangat dalam belajar.

3. Kegiatan akhir (2 menit)

- Guru menyampaikan evaluasi atas jawaban siswa, lalu bersama dengan siswa membuat kesimpulan hasil pembelajaran.
- Guru memberikan soal latihan sebagai refleksi pembelajaran.
- Kelas ditutup dengan pesan agar tetap menjaga kesehatan, dan mematuhi protokol Covid-19, lalu mengucapkan salam.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1) Penilaian sikap terdiri dari sikap spiritual dan sikap sosial:

- ✓ Spiritual (ketaatan beribadah, berperilaku syukur, dan toleransi dalam beribadah)
- ✓ Sosial (rasa ingin tahu dan percaya diri)

2) Penilaian pengetahuan terdiri dari:

- ✓ Penilaian proses berupa penugasan mengerjakan LKPD
- ✓ Penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi.

3) Penilaian ketrampilan terdiri dari:

- ✓ Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan presentasi
- ✓ Penilaian akhir berupa produk LKPD.

Mengetahui,  
Kepala SDN Gayam 1 Kota Kediri

NUR'AINI, S.Pd.SD.  
NIP. 19641214 198703 2 011

Kediri, 5 Januari 2022

Guru Kelas V

EKA SULISTYORINI, S.Pd.Gr.  
NIP. -

## LAMPIRAN PENILAIAN

### 1) Penilaian sikap :

#### a. Format penilaian sikap spiritual

Butir sikap: ketaatan beribadah, berperilaku syukur, dan toleransi dalam beribadah

No.	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Karakter	Butir sikap	Tindak lanjut
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Catatan: Tulis siswa yang dianggap menonjol dari siswa lainnya.

#### b. Format penilaian sikap sosial:

Butir sikap: (rasa ingin tahu dan percaya diri)

No.	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Karakter	Butir sikap	Tindak lanjut
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

### 2). Penilaian pengetahuan terdiri dari:

#### a. Penilaian proses berupa penugasan mengerjakan LKPD

Muatan	IPK	Indikator Soal	Soal	Kunci Jawaban			Skor	
				No	Jenis Gangguan	Penyebab		Cara Mencegah
IPA	3.4.3 Menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Disajikan pertanyaan, siswadapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah, dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari	Menganalisis jenis gangguan organ peredaran darah, penyebab, dan cara pencegahannya.	1.	Kolesterol Tinggi	Mengonsumsi makanan mengandung lemak jenuh dan lemak trans	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur	20 x 5 = 100
				2.	Hipertensi	Naiknya tekanan darah yang disebabkan penyempitan pembuluh darah oleh lemak darah	Menjaga pola makan dan menghindari tekanan pikiran	
				3.	Hipotensi	Terjadinya penurunan tekanan darah	Menjaga pola makan dan istirahat yang cukup	
				4.	Anemia	Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah	Menjaga pola makan	
				5.	Gagal Jantung	Jantung tidak memompa darah ke seluruh tubuh dengan baik	Menjaga pola makan dan gaya hidup sehat serta memeriksa kesehatan secara berkala	
				6.	Jantung Koroner	Penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria	Menjaga pola makan dan hidup sehat serta memeriksa kesehatan secara berkala	
				7.	Leukemia	Kelebihan sel darah putih dalam tubuh yang mengakibatkan sel darah putih memakan sel darah merah	Menjaga pola hidup sehat dan memeriksa kesehatan secara rutin	
				8.	Stroke	Terjadinya kerusakan otak akibat penyumbatan pembuluh darah yang menuju ke otak oleh gumpalan darah	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur	

#### b. Penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi.

Soal Uraian tertulis:

Muatan	IPK	Indikator Soal	Soal	Kunci Jawaban	Skor
IPA	3.4.3 Menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	Disajikan pertanyaan, siswadapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah, dan	Bagaimana cara menjaga kesehatan organ – organ peredaran darah?	1. Mengonsumsi makanan yang bergizi. 2. Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol. 3. Rutin berolahraga 4. Menghindari kegemukan dengan	20 5 = 100

	manusia.	penerapannya dalam kehidupan sehari-hari		mengatur pola makan dan pola hidup, 5. Minum air putih secara teratur dengan jumlah yang cukup.	
--	----------	--	--	--	--

**3) Penilaian ketrampilan terdiri dari:**

Muatan	KD	Indikator Soal
IPA	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.3 Menyajikan karya tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

Rubrik mempresentasikan Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia.

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Menjelaskan gangguan dan faktornya penyebabnya serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Informasi yang disampaikan benar	Informasi yang disampaikan sebagiannya benar.	Informasi yang disampaikan tidak benar.	Informasi yang disampaikan tidak ada

# Lembar Kerja Peserta Didik

**Kelas** : V (Lima)  
**Semester** : I (Ganjil)  
**Tema** : 4 – Sehat itu penting  
**Sub Tema** : 3 - Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

**Kegiatan** : Menuliskan informasi Dalam Bentuk Tabel

**Tujuan** : Menuliskan informasi yang diketahui tentang gangguan pada peredaran darah manusia, penyebab, dan cara mencegah.

**Langkah-langkah:**

1. Simaklah penjelasan dari guru!
2. Carilah dan selidikilah informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber!
3. Analisislah apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran darah manusia! Tuliskan analisismu pada tabel di bawah ini!

No	Jenis Gangguan	Penyebab	Cara Mencegah

# Lembar Kerja Peserta Didik

Kelas : V (Lima)  
 Semester : I (Ganjil)  
 Tema : 4 – Sehat itu penting  
 Sub Tema : 3 - Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

**Kegiatan** : Menuliskan informasi Dalam Bentuk Tabel

**Tujuan** : Menuliskan informasi yang diketahui tentang gangguan pada peredaran darah manusia, penyebab, dan cara mencegah.

**Langkah-langkah:**

1. Simaklah penjelasan dari guru!
2. Carilah dan selidikilah informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber!
3. Analisislah apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran darah manusia! Tuliskan analisismu pada tabel di bawah ini!

No	Jenis Gangguan	Penyebab	Cara Mencegah

4. Alternatif jawaban yang di harapkan

No	Jenis Gangguan	Penyebab	Cara Mencegah
1.	Kolestrol Tinggi	Mengonsumsi makanan mengandung lemak jenuh dan lemak trans	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur
2.	Hipertensi	Naiknya tekanan darah yang disebabkan penyempitan pembuluh darah oleh lemak darah	Menjaga pola makan dan menghindari tekanan pikiran
3.	Hipotensi	Terjadinya penurunan tekanan darah	Menjaga pola makan dan istirahat yang cukup
4.	Anemia	Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah	Menjaga pola makan
5.	Gagal Jantung	Jantung tidak memompa darah ke seluruh tubuh dengan baik	Menjaga pola makan dan gaya hidup sehat serta memeriksa kesehatan secara berkala
6.	Jantung Koroner	Penumpukan lemak darah (kolestrol) pada arteri koronaria	Menjaga pola makan dan hidup sehat serta memeriksa kesehatan secara berkala
7.	Leukemia	Kelebihan sel darah putih dalam tubuh yang mengakibatkan sel darah putih memakan sel darah merah	Menjaga pola hidup sehat dan memeriksa kesehatan secara rutin
8.	Stroke	Terjadinya kerusakan otak akibat penyumbatan pembuluh darah yang menuju ke otak oleh gumpalan darah	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur

Kediri, 5 Januari 2022

Mengetahui,  
 Kepala SDN Gayam 1 Kota Kediri

Guru Kelas V

NUR'AINI, S.Pd.SD.  
 NIP. 19641214 198703 2 011

EKA SULISTYORINI, S.Pd.Gr.  
 NIP. -

